

みんなで歩いて健康になろう！ ノルディックウォーキング

in香川県立総合水泳プール

参加費
700円

(ノルディックポール
レンタル料含む)

ノルディックウォーキングは体にかかる負荷が軽く、
効果の高いフィットネスウォーキングです。

さまざまな年齢の方や運動不足の方も無理なく
参加できます！

最初に簡単な準備運動とポールの使い方、
歩き方の練習後、香川県立総合水泳プール周
辺を散策いたします。

日程

① 11月 3日(日)10:30~11:30

② 11月14日(木)10:30~11:30

③ 11月23日(土・祝)10:30~11:30

※雨天中止 中止の場合はHPにてお知らせします

場所

香川県立総合水泳プール周辺

講師

篠原 慶太

(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

定員

各10名



当日の持ち物

ノルディックポールレンタル**無料!**

- ・動きやすい服装と歩きやすい靴
- ・飲み物 ・タオル
- ・持っている人はご自分のノルディックポール

★持ち物はリュックサックやウエストポーチ等
に入れ、両手を空けた状態をお願いします。

お申込み・お問い合わせ

TEL

主催:シンコースポーツ四国株式会社

TEL:087-885-3821

お電話にてご予約可 当日に料金の支払いをお願いします